

BIOENERGETICA

TRATTI CARATTERIALI E POSTURA

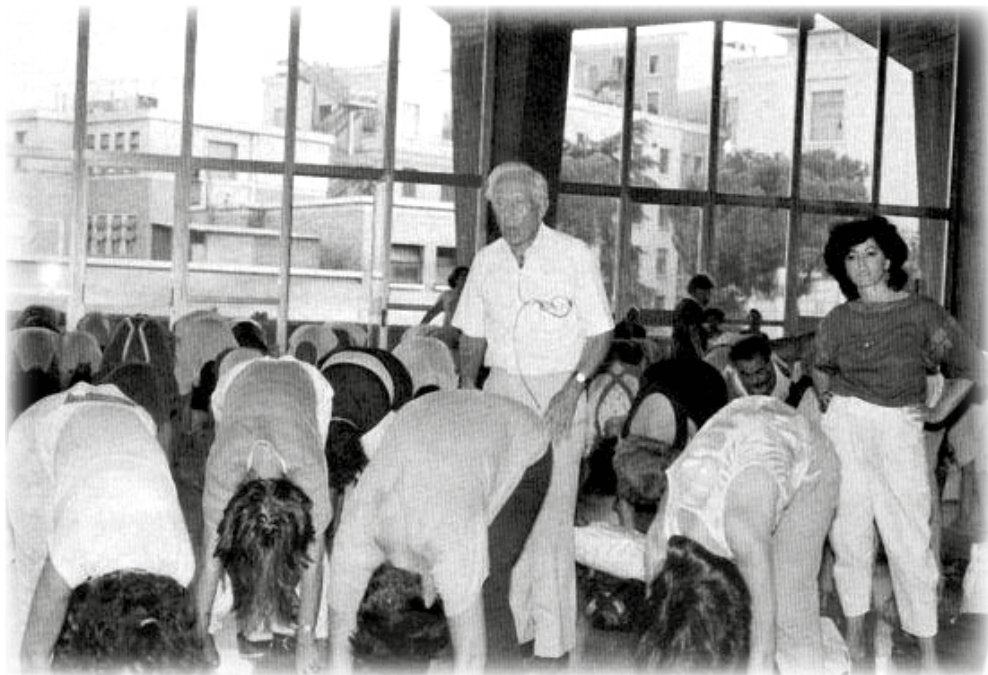
*“Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo,
una volta che si è imparato a leggerlo.”*

Alexander Lowen

L'Analisi Bioenergetica è una terapia a mediazione corporea fondata da Alexander Lowen, psicoterapeuta, paziente ed allievo di Wilhelm Reich che, negli anni '70 ha diffuso lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici presenti nel corpo.

Obiettivo è il raggiungimento di una maggiore consapevolezza delle proprie modalità di pensiero, comportamento e gestione delle emozioni e delle relazioni, spesso inconsce, seguendo il modello dei tratti caratteriali.

Partendo dal presupposto dell'unità funzionale tra mente e corpo, esploreremo i sei tratti caratteriali: in quale periodo dell'infanzia iniziano a strutturarsi, in seguito a quale clima familiare, quali sono i tipici “copioni” di pensiero, i meccanismi di difesa, le caratteristiche affettive e relazionali, e tratteremo una mappa delle conseguenti tensioni muscolari croniche che determinano la particolare postura e sintomatologia di ognuno di noi.



Ad ogni incontro, verranno proposte esperienze e pratiche, funzionali alla comprensione di ogni tratto, e proveremo ad eseguire semplici esercizi di bioenergetica che, gradualmente, possono portare allo scioglimento dell'armatura caratteriale.

- **Introduzione ai tratti caratteriali**
dalla Psicoanalisi di Freud alla Bioenergetica di Lowe
- **Tratto Schizoide:** "nessuno mi vuole"
- **Tratto Orale:** "verrò abbandonato"
- **Tratto Simbiotico (S. Johnson):** "sono come tu mi vuoi"
- **Tratto Psicopatico:** "sono migliore di tutti"
- **Tratto Masochista:** "te la farò pagare"
- **Tratto Rigido:** "io non sbaglio mai"
- **Le Classi di Esercizi di Bioenergetica**
sciogliere le difese caratteriali e "fare per sentire".



Il corso prevede un massimo di 25 iscritti

Docente	ALESSANDRA FORMENTI		
Programma delle lezioni	Mensile (8 incontri)		
Giorno e orario	Lunedì 15,00/16,30		
Date mensili			
Ottobre 28	Novembre 18	Dicembre 02	Gennaio 20
Febbraio 17	Marzo 16	Aprile 27	Maggio 18